

Sándwiches de Atún en Pan Pita

Atún, manzanas crujientes y pasas californianas para un sándwich que hace la boca agua.

INGREDIENTES

- 1 lata (6 1/8 onzas) de atún blanco trozado en agua, escurrido
- 1/2 taza de manzana roja picada en cubitos
- 1/3 taza de pasas californianas
- 1/4 taza de apio en rodajas
- 2 cucharadas de cebollinas en rodajas
- 1/4 taza de mayonesa regular o baja en calorías
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de polvo curry
- 1/4 cucharadita de ambos, sal y pimienta
- 2 panes pita (7-pulgadas), cortados a la mitad para hacer los bolsillos
- Hojas de lechuga verde u hojas de espinaca

PREPARACIÓN

En un recipiente mediano mezcla el atún, las manzanas, las pasas, el apio y los cebollinas. Añade la mayonesa, el jugo de limón, el curry, la sal y la pimienta y mezcla bien. Cubre cada bolsillo de pita con una hoja de lechuga, rellena con la mezcla de atún en porciones uniformes.

Sirve 2

Valor nutritivo (por porción)

Calorías 410 (5% de grasa); Total de Grasa 2g (sat 0g, mono 0g, poli 1g);
Colesterol 55mg; Proteína 31g; Carbohidratos 68g; Fibra 8g; Hierro 3mg;
Sodio 1230mg; Calcio 34mg;

